

社会保険

あきた

8・9 月号

令和3年 No. 788

CONTENTS

(事業主の皆様へ)社会保険手続きは電子申請でカンタンに!…2 年金ポスターコンクール作品募集…3
令和3年度被扶養者資格再確認を行います…4 時間外受診は割増料金がかかります…5
協会けんぽの申請は郵送で!!…5 パークゴルフ大会を開催します…6
健康管理講座の募集…6



花ことば：しとやか・上品

バラ/ジュビレデュ・プリンセスドゥモナコ

秋田県社会保険協会ホームページ→<http://www.syahokyo-akita.jp>

社会保険関係の制度や届出については、

日本年金機構ホームページ→<https://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口(e-Gov)→<https://www.e-gov.go.jp/>

健康保険の給付・任意継続・健診等については、

全国健康保険協会ホームページ→<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

事業主の皆さまへ

社会保険手続きは

電子申請でカンタンに

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

なお、2020年4月から特定の事業所について、電子申請の義務化が始まっています。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

電子申請のメリットは？

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。
郵送料などのコスト削減も期待できます。

手数料はかかりますか？

GビズIDを使うと手数料なしで
電子申請を始めることができます。

電子申請のやり方がわかりません

日本年金機構ホームページに
利用手順を掲載しています。

電子申請が いちばん早い！

電子申請を利用すると紙や電子媒体で
申請されたものよりも早く処理されます。

例えば、保険証は紙で申請するより
3～4日早く届きます。

ぜひ電子申請をご利用ください！



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

電子申請のご利用方法

1
STEP

※1
GビズIDの
アカウント取得

2
STEP

申請データの
作成

3
STEP

※2
届書作成
プログラムから
申請

※1 GビズIDとは1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

※2 届書作成プログラムとは届書を簡易に作成・申請できるプログラムで日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

「GビズID」の詳しい内容、手続きは
GビズIDホームページをご覧ください。



GビズID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>

お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先はこちらです

《ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構 電子申請・電子媒体申請照会 窓口）》

- 0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください
- 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください
〈受付時間〉月～金曜日:午前8時30分～午後7時/第2土曜日:午前9時30分～午後4時
- ※ 祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

初めて電子申請を利用される方は

電子申請 ご利用案内動画を ご覧ください

日本年金機構ホームページに、初めて電子申請をする方向けの「電子申請ご利用案内動画」を掲載しております。

提出にあたりご不明な点は

電子申請 相談チャットを ご利用ください

日本年金機構ホームページに、電子申請に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする電子申請相談チャットを開設しています。
24時間いつでも対応しています。

第1回 秋田県

年金ポスターコンクール

作品募集

助け合いの輪
国民年金



応募締切

令和4年1月24日（月）

応募作品

公的年金制度をテーマにしたポスター（未発表のものに限る）で、「年金」の文字を必ず入れてください。年金が世代を超えて、より身近で親しみやすい制度であることを表現するなど、公的年金制度をイメージした作品を募集します。
規格：B3サイズ（51.5×36.4cm）または画用紙四つ切サイズ（54.0×38.1cm）
作品裏面に、「学校名」「学年」「氏名（フリガナ）」を記入してください。
提出する際は学校毎とし、担当者（顧問）の氏名・連絡先を記入したものをあわせて提出してください。

応募資格

秋田県内の中学生

賞

最優秀賞、優秀賞、特別賞（東北厚生局長賞）、入選賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

提出先・お問合せ先

日本年金機構秋田年金事務所 総務調整課
〒010-8565 秋田市保戸野鉄砲町5-20
Tel. 018-865-2392（自動音声案内5を押下）

発表

令和4年3月中を予定。
応募作品の著作権は主催者に帰属します。
応募者の作品、学校名、学年、氏名を広報や作品集、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。

主催 秋田県内年金事務所（秋田・鷹巣・大曲・本荘）

後援 厚生労働省東北厚生局、秋田県教育委員会
秋田魁新報社、NHK秋田放送局
ABS秋田放送、AKT秋田テレビ
AAB秋田朝日放送、秋田県社会保険労務士会
一般財団法人秋田県社会保険協会
全国国民年金基金秋田支部

令和3年度 被扶養者資格再確認を行います

協会けんぽでは、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、資格の再確認を実施しています。

令和3年度につきましては、10月下旬から11月中旬にかけて「被扶養者状況リスト」をお送りしますので、資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出をお願いいたします。

資格再確認は、現況確認だけではなく、保険料負担の軽減につながる大切な確認ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

確認の対象となる方

令和3年4月1日において18歳以上の被扶養者（ご家族）

※対象となる方がいない場合は、被扶養者状況リストは送付されません。

送付時期

令和3年10月下旬から11月中旬にかけて、対象の事業所様へ送付します。

提出期限

令和3年12月20日（月）

添付書類

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。



別居、海外在住の方は
ご注意ください！

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

令和2年度の実績

- 扶養解除者数 約6.8万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） 約1億円

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 業務グループ ☎018-883-1800

時間外受診は割増料金がかかります

休日や夜間に診察してくれる医療機関があることは地域にとって心強いことですが、診療時間外に受診すると、初診料や再診料に割増料金がかかることをご存じですか。

診療時間外の割増料金

		時間外加算 おおむね8時前と18時以降 土曜は8時前と正午以降	休日加算 日曜・祝日 年末年始の休診日	深夜加算 22時～6時
医療機関	初診	2,880円 +850円 (+2,300円)	+2,500円	+4,800円
	再診	730円 +650円 (+1,800円)	+1,900円	+4,200円
保険薬局	—	調剤技術料と 同額を算定	調剤技術料の 1.4倍を算定	調剤技術料の 2倍を算定

※1 () 内は救急病院などの場合

※2 夜間・早朝・休日も診療している診療所（ベッド19床以下のクリニックや医院）や薬局を利用した場合には、診療・営業時間内であっても割増料金がかかることがあります

※3 上記の金額には健康保険が適用されます

診療時間外の受診は、医療体制が整っておらず診療時間内と同様の医療を受けることが難しい場合があります。後日あらためて平日の診療時間内に受診が必要となるため、結果的にお金と時間がかかってしまう可能性があります。

緊急性の高い病気やケガのとき以外は、できる限り平日・昼間に受診するよう心がけましょう。

●子ども医療電話相談事業 # 8000 ● 毎日：午後7：00～翌午前8：00まで

夜間に小さなお子さんの急な症状で心配になったときは、まず小児救急相談の利用を考えてみましょう。全国統一の短縮番号 # 8000を押すと相談窓口へ転送され、症状に応じた適切なアドバイスを受けられます。

協会けんぽへの申請は郵送で!!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全支部において窓口業務職員は常駐しておりません。各種申請書につきましては、郵送でのお手続きにご協力をお願いいたします。

申請書作成支援サービス
利用すればさらに便利!



① 協会けんぽホームページから
用紙をダウンロード

② 必要事項に記入押印いただき
郵便ポストへ投函

③ 記入漏れ・誤りに
ご注意ください

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 業務グループ ☎018-883-1800

主催／社会保険協会本荘支部 共催／本荘地区社会保険委員会

支部からのお知らせ

レクリエーション パークゴルフ大会を開催



秋田県社会保険協会本荘支部では、本年度の健康づくり事業の一環として本荘地区社会保険委員会との共催のもと、次のとおりレクリエーションパークゴルフ大会を開催します。

- ・社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、参加申込案内を同封しております。
- ・他支部の会員事業所からの参加も歓迎いたしますのでご連絡ください。

- **日 時** 令和3年10月2日（土）受付開始12時30分
- **会 場** 八塩パークゴルフ場（由利本荘市東由利田代字沢中41-6）
- **申込方法** 同封の大会参加申込書により、令和3年9月17日（金）までにFAXまたは郵送で、一般財団法人秋田県社会保険協会あてお申込み願います。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合もあります。

健康管理講座の募集 **無料**

あなたの職場に
お伺いします



被保険者や被扶養者の方々の健康づくりをサポートするため、健康づくりに関する講習会を実施しています。都合の良い日時に、ご希望の講師が職場又はご用意された会場へお伺いしますので、職場研修等にご利用ください。

講座の主な実施内容（1時間程度）

講 師	テーマ例	内 容 例
保 健 師	『油断大敵！ 内臓脂肪』	メタボリックシンドローム 喫煙・メンタルヘルス
栄 養 士	『バランスよく 食べよう』	食生活による疾病予防 食事と健康
健康運動 指 導 士	『自分を知ろう 健康チェック』	肩こり・腰痛の予防改善 リフレッシュ体操

「健康管理講座」申込書

電話・FAX 可

事業所名	事業所記号		
所在地	(電話番号： — —) (FAX番号： — —)		
開催場所			
連絡担当者名	受講予定者数	名	
第1希望 月 日()(時 分) (保健師・栄養士・健康運動指導士)	第2希望	月 日()(時 分) (保健師・栄養士・健康運動指導士)	

※新型コロナウイルス感染予防のため、検温・マスク着用・スプレー除菌等の対策を取らせていただきます。ご理解ご協力賜りますようお願いいたします。なお、感染拡大の状況によっては、実施決定後においても中止させていただく場合がございます。

お問い合わせ・申し込みは 一般財団法人 秋田県社会保険協会 018-831-6205 FAX 018-832-3681



マイナンバーカードの健康保険証利用について



協会けんぽ秋田支部
業務グループ
小林 浩樹

Q 令和3年10月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになりますと聞きました。どのようなメリットがありますか？

A 転職や結婚等で新しい健康保険証（以下「保険証」という）が必要な場合に、保険証の発行を待たずにマイナンバーカードを保険証として利用できることがメリットといえます。

さらに、マイナンバーカードを用いて、薬剤情報、特定健診等情報、医療費通知情報を閲覧出来るほか、薬剤情報と特定健診等情報については、患者の同意を得たうえで医療関係者に提供し、より良い医療を受けることが出来るようになります。

また、従来は事前に保険者へ申請し医療機関へ持参する必要のあった、「限度額適用認定証/限度額適用・標準負担額減額認定証」や「特定疾病療養受療証」等の持参が不要となります。

※自治体独自の医療費助成等については、持参が必要です。

そのため、今後オンライン資格確認が導入された医療機関では原則として、申請なしに高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。ただし、同月内に複数の医療機関を受診した場合は、事後の保険者への申請手続きは引き続き必要となりますのでご注意ください。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用できるのは、オンライン資格確認が導入されている医療機関・薬局に限られます。導入機関は、厚生労働省または社会保険診療報酬支払基金のホームページに掲載される予定となっておりますのでご覧ください。

随想 ふきのとう



「鼠形ヘルニア(脱腸)の手術」

私は昭和47年、秋田相互銀行（現在の北都銀行）に入行し、平成28年5月まで45年間銀行に勤務して来ましたが、同年より（株）かおる堂にお世話になり、総務を担当しています。銀行在籍中は融資審査の仕事が比較長く、経理面についてはその経験が役立っておりますが、社会保険等の労務事務については日々奮闘している今日です。

ところで、昨年頃より鼠形部ヘルニア（脱腸）が発症しその膨らみがだんだん大きくなり手術をすることになりました。鼠形部ヘルニアとは、足の付け根の辺り（鼠形部）で筋膜が薄くなっていてそこから、腸などの内臓が腹腔外に飛び出してしまった状態です。患者の約9割が50歳以上の男性と言われ、年間約15万人が受診するほど非常に一般的な病気だそうです。年齢とともに筋肉や筋膜が弱くなり内臓を支えきれないことが原因となり発症するそうです。

手術は6月11日に行われました。手術の方法は、全身麻酔によりお腹に3か所小さな穴をあけて腹腔鏡により患部に人口補強材（メッシュ）を用いてヘルニア



を修復するとの説明を受けました。当初は3時間程度の予定でしたが、患部が予想以上に大きく1時間程度超過も無事終了しました。

全身麻酔による手術は初めてでしたが、事前に説明をたくさん受けましたが、手術台に仰向けになり、ものの数十秒で記憶がなくなり、気がつけば手術が終了していました。

麻酔が完全にさめた4時間程後には、自力で便所に歩いて行くことが出来ました。血栓予防のリハビリとして、できるだけ早く歩かせるそうです。

鼠形部周辺を内視鏡などで操作されたため、2日間ほどは下腹に力が入らず、内臓も何か落ち着きませんでした。その後は順調に回復し、4日目には無事退院できました。デスクワークなら支障ないとのことなので翌々日より通常に勤務しております。

また、今回の手術のための精密検査において心臓疾患が発見されました。心臓疾患については今回のヘルニアが安定した後には手術が必要と診断されました。

毎年健康診断を受診し、特段大きな指摘もなく、自分なりに健康には自信がありました。しかしこのヘルニア手術や心臓疾患が発見されたりは身体は確実に高齢期に入っていることを痛感した1カ月でした。

今は人生100年時代と言われ、80歳を過ぎても働く必要性があると言う経済学者の試算もあります。

確かに秋田県の少子化による経済構造を勘案すると、80歳近くまで働く必要があるかも知れません。70歳の男性平均余命は85歳とも言われております。

これから20年近くの楽しい老後を生き抜くためにも健康が第一であることを真剣に考えさせられた鼠背ヘルニア手術でありました。

株式会社かおる堂（秋田市）
伊藤 和郎

健康トピックス

第196回 带状疱疹をご存じですか？

なんとなくお腹の皮膚がピリピリしていて気になる。よく見たら赤い湿疹みたなものが出ていた…という経験はありませんか？その湿疹もしかしたら『带状疱疹（秋田弁ではつづらご）』かもしれません。「そのうち治るだろう」と放置せずかかりつけ医に受診しましょう。

带状疱疹の原因 → 水ぼうそうと同じウイルス

日本人の成人のおよそ9割の方がウイルスを持っており、50歳以上で増加し、80歳までに日本人の約3人に1人が発症するといわれています。発症率は年々増加しており、1997年～2017年までの21年間で60歳以上の年齢層では約1.5倍に増加しています。

带状疱疹になるしくみ

水ぼうそう（水痘）	はじめて感染したときは水ぼうそうとして発症
↓	
潜伏感染	治った後もウイルスは長い間体内に潜んでおり、普段は免疫力により活動が抑えられる
↓	
免疫力低下	加齢やストレスなどで免疫力が低下するとウイルスが暴れだす
↓	
带状疱疹	ウイルスは、神経に沿って移動、皮膚に到達し発症 症状：個人差がある。皮膚に神経痛のような痛みが起こる。皮膚の違和感・かゆみ・しびれ・ピリピリ・ズキズキ・チクチク・針で刺されたような痛みなど様々。その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が带状に現れ、徐々に痛みが強くなる。 部位：体の左右のどちらかにみられる。主に上半身：腕・胸・背中・顔・首など 期間：3～4週間ほど続く ※合併症にも注意！頭痛・発熱・視力低下・失明・難聴・耳鳴り・めまいなど
治療は早めに！ 疑わしきは受診を！	

Q：他の人にうつるの？

A：带状疱疹とはうつりません。免疫を保有していない人は感染する可能性があり、水ぼうそうとして発症します。

Q：再発することはありますか？

A：免疫はつきますが数%の方は再発する可能性があります。

Q：予防策はありますか？

A：予防注射があります。まずは、かかりつけ医に相談をしましょう。

带状疱疹の予防法
免疫を低下させない健康管理を！

- ◆ 食事や睡眠をきちんととる
- ◆ 疲れたら休息する
- ◆ 適度な運動を心がける

— 職場内で回覧しましょう —

休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談はカレンダー 日です。（開所時間は、午後7時まで）
休日の年金相談はカレンダー 日です。（開所時間は、午前9時30分から午後4時まで）
年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください。

令和3年9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

令和3年10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

年金についての相談やお問合せ先

★ねんきん定期便・ねんきんネットに関するお問い合わせ

0570-058-555（ナビダイヤル）

050で始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6700-1144（一般電話）

★ねんきんダイヤル（一般的な年金相談）

0570-05-1165（ナビダイヤル）

050で始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6700-1165（一般電話）

（受付時間）月曜日：午前8時30分～午後7時まで
火～金曜日：午前8時30分～午後5時15分まで
第2土曜日：午前9時30分～午後4時まで

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日にはご利用いただけません。

保険料の納期内納入にご協力ください

月末には社会保険料振替口座の残高確認をお願いします。

社会保険
あきた
令和3年8・9月号

発行

一般財団法人 秋田県社会保険協会
〒010-0001 秋田市中通6丁目7-9
TEL018-831-6205 FAX018-832-3681

資料
提供

秋田・鷹巣・大曲・本荘 年金事務所
全国健康保険協会秋田支部